



ROAD BOOK

GUIDE DU SWIMRUNNER



- PROGRAMME
- RETRAIT DES DOSSARDS
- MATERIEL OBLIGATOIRE
- BALISAGE
- BARRIERES HORAIRES ET DECHETS
- SPECTATEURS – ACCOMPAGNANTS
- APRES COURSE
- PARTENAIRES

SAMEDI 2 JUILLET

LIEU : MAGASIN SUPER U zone de la Bretonnière

- | | |
|--------------|---|
| 14h00 | OUVERTURE DU VILLAGE |
| 14H00 -20H00 | RETRAIT DES DOSSARDS
RETRAIT DES LOCATIONS |
| 14H00 -20H00 | ACCUEIL DES BENEVOLES |

DIMANCHE 3 JUILLET

LIEU DU DEPART : PLAGES DU VERGER

LIEU D'ARRIVEE : PORT DE LA HOULE (marché aux huitres)

- 7h45 : Ouverture du SAS format L et contrôle du matériel obligatoire
8H00 : Ouverture du SAS format M et contrôle du matériel obligatoire
8h10 : Rappel des consignes de sécurités format L
8h15 : DEPART DU FORMAT L
8H25 : Rappel des consignes de sécurités format M
8h30 : DEPART DU FORMAT M
10H30 : Arrivée des premiers format M la Houle
12h00 : Remise des prix format M
12h15 : Arrivée des premiers format L l'Emeraude
13h45 : Remise des prix format L
14h00 : Remise des lots gagnants par tirage au sort



LIEU DE RETRAIT

L'équipe vous accueillera au Magasin SUPER U
Zone de la Bretonnière
35260 CANCALE

QUAND RETIRER MON DOSSARD

- SAMEDI 2 JUILLET 2022 de 14h00 à 20h00



PAS DE RETRAIT LE DIMANCHE MATIN

CERTIFICAT MEDICAL

Les dossiers devront être complet lors du retrait

Les justificatifs devront être envoyé sur la plateforme d'inscription NEXTRUN avant le 19 juin 23h59.

Sont autorisés :

- Certificat médical avec mention « pratique du swimrun en compétition »
- Certificat médical avec mention « pratique du sport en compétition »
- Photocopie de licence de triathlon 2022 en compétition.

AUCUN DOSSARD NE SERA ATTRIBUE SI VOTRE DOSSIER N'EST PAS COMPLET ET A JOUR.



COMMENT RETIRER MON DOSSARD

Avec juste les 2 pièces d'identités du binôme engagé.

Il est possible de retirer le dossard d'un ami avec la photocopie où la photo de la pièce d'identité.

QUE CONTIENT MON PACK DOSSARD ?

- Le cadeau de course
- Le dossard chasuble de l'épreuve (A porter le jour J)
- Le bracelet puce à mettre à la cheville (une par équipe)
- Les ravitaillements de courses
- Le buffet de fin de course

LA START LIST

Elle est disponible en ligne sur la plateforme d'inscription « NEXTRUN »



HEAD®



LE MATERIEL OBLIGATOIRE



Le bonnet de l'épreuve
(Fourni par l'organisation)



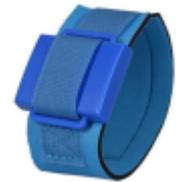
Le dossard chasuble de l'épreuve
(A restituer après l'épreuve)



Le gobelet pliable où une flasque



Couverture de survie et
Sifflet sans billes



Une puce de chronométrage (par duo)
(A restituer après l'épreuve)

LA COMBINAISON DE NATATION



La combinaison est **OBLIGATOIRE** pour cette édition
La température de la mer est d'environ 16°

VERIFICATION DE VOTRE MATERIEL

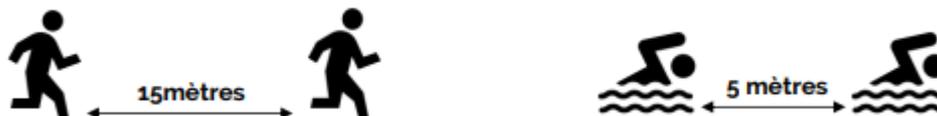
Le matériel est obligatoire et sera contrôlé avant
l'entrée dans le SAS de départ



Attention : des contrôles sur la présence du matériel
Peut avoir lieu le long de l'épreuve



REGLES DE SECURITE



- Distance maximum de 15 mètres en RUN et 5 mètres en SWIM.
- Ne jamais laisser seul son équipier
- **Interdiction de prendre le départ attaché.**
- Respecter les usagés sur les secteurs plages et Chemin GR34.
- Porter assistance si une équipe se trouve en difficulté.

LE BALISAGE EN SWIM

Des flammes de couleurs HEAD et Partenaires seront en ENTREE et SORTIE d'eau. Pour vous guider des bénévoles seront placés sur les secteurs plages.

Certaines BOUEES seront présentent en MER et des PADDLES, KAYAKS pour vous orienter.

Pour votre sécurité des bateaux et jet de mer seront présents.

N'HESITEZ PAS A RECONNAITRE LES PORTIONS DE NATATIONS SUR LE SITE NEXTRUN

LE BALISAGE EN RUN

Il faudra suivre le FLECHAGE et la RUBILSE



La rubalise sera mise sur des branchages et des panneaux placés le long du parcours pour mieux vous repérer. Attention vous empruntez une zone sensible et protégée, veuillez la respecter !!!

Le tracé n'est que du TRAIL, attention à la fatigue surtout dans les descentes techniques.

N'HESITEZ PAS A RECONNAITRE LES PORTIONS DE RUN SUR LE SITE NEXTRUN



ZOGGS®



BARRIERES HORAIRES

Pour cette 1ere édition 2022, pas de barrières horaires sur les 2 épreuves proposées.

Mais l'organisation se réserve le droit de juger sur l'arrêt d'une équipe sur un délai trop important, engageant leur sécurité, et également en fonction des conditions de météo marine (MAREE).

LES DECHETS

Le parcours se situe dans un cadre exceptionnel et en zone naturelle protégée, et nous devons le préserver.

IL EST DONC INTERDIT DE JETER DES DECHETS SUR L'ENSEMBLE DU PARCOURS, des zones sont prévues sur les différents ravitaillements.

TOUS DECHETS JETES SUR LE PARCOURS ENTRAINERONT UNE DISQUALIFICATION DE L'EQUIPE

(Si vous partez avec du ravitaillement personnel, numéroter votre dossard dessus)



SUR LE PARCOURS

SOLIDES : chocolat, bananes, abricots secs, tucs, pain d'épices

LIQUIDES : eau, energy Hydrascore

LES ZONES DE RAVITAILLEMENTS

- Plage Duguesclin : LIQUIDES (L), SOLIDES (M)
- Plage Guimorais : LIQUIDES, SOLIDES (L)
- Plage le Lupin : LIQUIDES (L)
- Plage du Meinga : LIQUIDES (L)
- Plage Port Mer : LIQUIDES, SOLIDES (M ET L)



LES ZONES PRIVILEGIEES

Comme indiqué sur la carte ci-dessous, nous avons ciblé plusieurs points pour encourager les coureurs. Ce sont des endroits stratégiques, avec de la place pour se garer et facile d'accès.



SUIVRE LA COURSE

Pour suivre la course en LIVE : RDV sur la plateforme BREIZHCHRONO

LES RESULTATS

Dès la ligne d'arrivée franchie, le résultat sera mis en ligne sur le site BREIZHCHRONO

VIDEOS

Une équipe de vidéaste officiels sera sur le parcours pour immortaliser le swimrun.

L'aftermovie sera en ligne dans les jours précédant l'évènement.

PHOTOS

Un photographe sera présent pour immortaliser le swimrun.

Les photos seront en ligne dans les jours précédant l'évènement.

RECOMPENSES

Nous récompenserons : les duo hommes, femmes, mixtes de chaque épreuve.

12h00 : Remise des prix format M

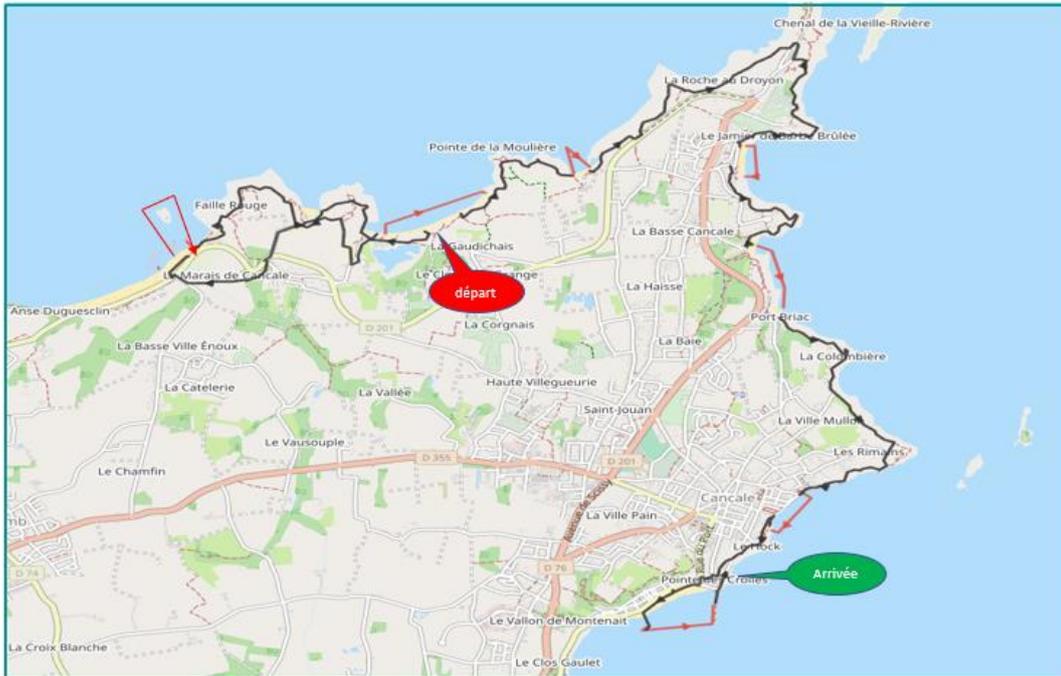
13h45 : Remise des prix format L

14h00 : Remise des lots gagnants par tirage au sort

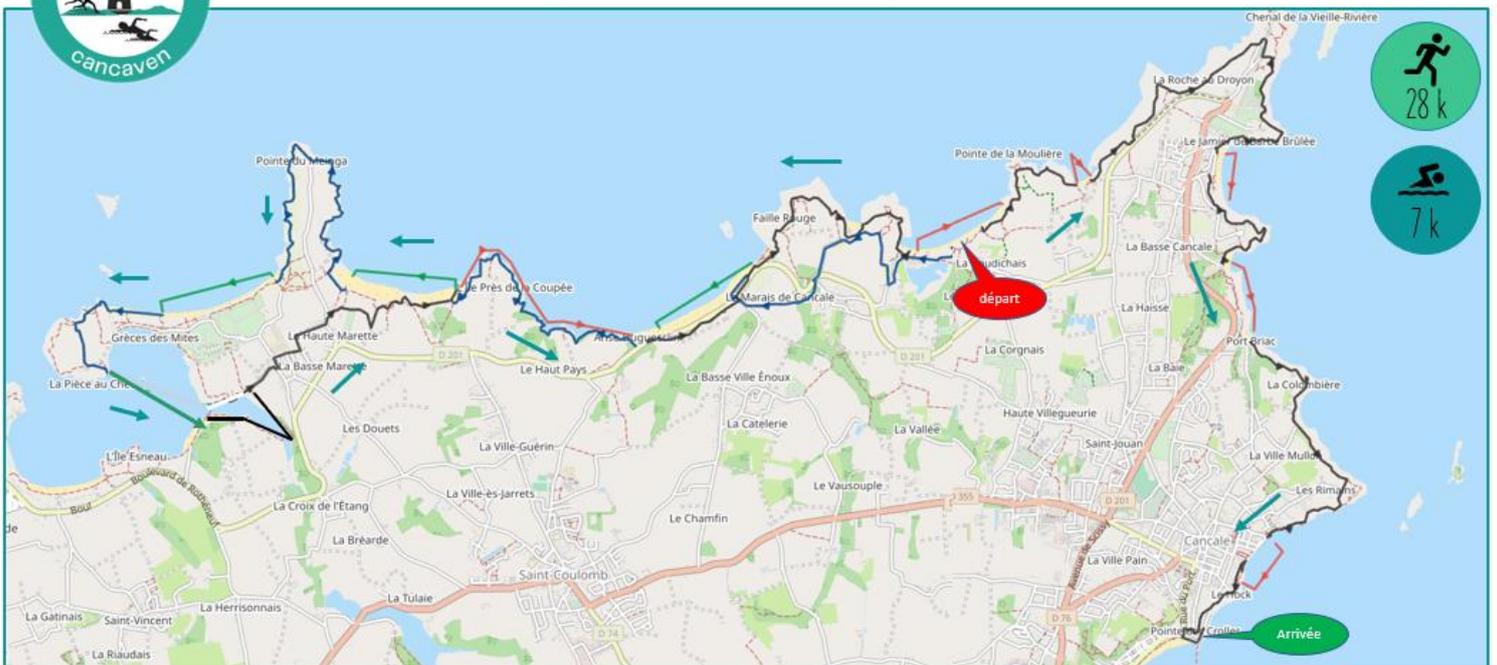




PARCOURS FORMAT M



PARCOURS FORMAT L



NOS PARTNAIRES

HEAD®

ZOGGS®

 **COBI**
ENGINEERING
CONCEPTEUR CONSTRUCTEUR DE BÂTIMENTS

 **CRÉDIT
AGRICOLE**

SUPER 
Cancale

**LA
CANCALAISE**
l'Atelier de la Mer 

**La Maison
Guella**
depuis 1920

RESTAURANT
A CONTRE COURANT



**BAR
SNACK**
AU LARGE
CHEZ NATACHA

RBC
DISTRIBUTION

 Ville de
Cancale

 **BC**
**Breizh
CHRONO**
La performance mesurée





HYDRASCORE
PERFORMANCE
TONIQUE

TONICITÉ ET ÉNERGIE
AVANT L'EFFORT



AVANT
L'EFFORT

ARÔME CITRON VERT

BOISSON DE PRÉPARATION À L'EFFORT
APPORT DE GLUCIDES
ET D'ÉLECTROLYTES
CONTIENT DE LA L-ARGININE

- + 3 Electrolytes
- + 5 Vitamines
- + Apport énergétique
- + L-Arginine



HYDRASCORE
PERFORMANCE
N°5

TONICITÉ ET PERFORMANCE
DANS L'EFFORT



Efforts d'1H

GOÛT NEUTRE

LA BOISSON PEUT-ÊTRE AROMATISÉE
AVEC LE SIROP DE VOTRE CHOIX

PRÉPARATION POUR
BOISSON ISOTONIQUE À BASE DE
L-CITRULLINE POUR SPORTIFS

- + 9 Electrolytes
- + 3 Vitamines
- + L-citulline



HYDRASCORE
PERFORMANCE
N°7

PUISSANCE ET CONCENTRATION
DURANT L'EFFORT



Efforts de
1H à 2H

ARÔME ORANGE

PRÉPARATION POUR
BOISSON ISOTONIQUE DE L'EFFORT
D'APPORT GLUCIDIQUE À BASE DE
L-CITRULLINE POUR SPORTIFS

- + 9 Electrolytes
- + 6 Vitamines
- + Apport Énergétique
- + L-citulline



HYDRASCORE
PERFORMANCE
N°9

FORCE
ET CONCENTRATION
DANS LA DURÉE



Efforts > à 2H
Longue durée

ARÔME FRUITS ROUGES

PRÉPARATION POUR
BOISSON ISOTONIQUE DE L'EFFORT
D'APPORT GLUCIDIQUE À BASE
DE BCAA POUR SPORTIFS

- + 9 Electrolytes
- + 6 Vitamines
- + Apport énergétique
- + Acides aminés branchés
(BCAA = L-leucine, L-isoleucine)



HYDRASCORE
PERFORMANCE
RÉCUPÉRATION

PRÉSERVER L'INTÉGRITÉ
DES MUSCLES
ET DES ARTICULATIONS



APRÈS
L'EFFORT

ARÔME ANANAS

BOISSON ISOTONIQUE DE RÉCUPÉRATION
D'APPORT GLUCIDIQUE ENRICHIE
EN PROTÉINES ET EN COLLAGÈNE

- + 3 Minéraux
- + 6 Vitamines
- + Apport énergétique
- + Protéines lactosérum
- + Collagène de poisson
- + Contient des BCAA



BIOSCORE
Barre Énergétique Bio

RESSOURCES
ÉNERGÉTIQUES



PRÉPARATION À
L'EFFORT

DATTES ET FRUITS ROUGES BIO
DATTES ET BANANES BIO

La barre **BIOSCORE** est un complément
nutritionnel énergétique bio, onctueux et fruité.
Une gamme complète de barres bio énergétiques
sucrés, énergétiques salées, et protéinocaloriques.

site ONE-GEL officiel

Votre partenaire sportif

Synergie | Puissance | Confort

1 ne gel

